

ID: 786

## Intervenções terapêuticas ocupacionais voltadas à promoção da saúde mental de cuidadores na APAE Belém: um relato de experiência

Ana Clara Nunes de Barros<sup>1</sup>, Laiana Soeiro Ferreira<sup>1</sup>, Bianca Fernandes Silva Santos<sup>1</sup>, Marcela de Souza Tavares<sup>1</sup>, Ana Vitoria Cardoso da Costa<sup>1</sup>, Raissa Syrlane dos Santos Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal do Pará.

**Introdução:** O Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO) destaca o papel essencial do terapeuta ocupacional em Saúde Mental, enfatizando a relevância das intervenções voltadas ao bem-estar e saúde mental dos cuidadores. Esses cuidadores, segundo a Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), são responsáveis por garantir o bem-estar geral das pessoas com deficiência. Frequentemente, esses cuidadores enfrentam desafios físicos, sociais e emocionais que impactam diretamente sua saúde mental. Nesse contexto, a Terapia Ocupacional busca auxiliar no desenvolvimento de habilidades para manejar demandas cotidianas, promovendo qualidade de vida e reduzindo riscos de sobrecarga emocional. **Objetivo:** Apresentar as intervenções realizadas por graduandos, com supervisão docente, em grupos e oficinas terapêuticas ocupacionais destinadas a 10 participantes cuidadoras de pessoas com deficiência atendidas na Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) Belém, entre março e abril de 2024, no Projeto “Cuidando do Cuidador”, aprovado pelo Comitê de Ética sobre o número do CAAE: 65460822.0.0000.5172 financiado pela Federação Nacional das Apaes (Apaes Brasil). **Materiais e Métodos:** Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa, onde realizou-se atividades com os cuidadores, que incluíram técnicas de relaxamento, automassagem, atividades manuais, rodas de conversa sobre autocuidado e saúde emocional, além de oficinas educativas. **Resultados:** A avaliação das melhorias observadas ocorreu por meio de observação direta e relato verbal das participantes durante as atividades, registradas em diários de campo, indicando uma redução visível do estresse e sobrecarga, aumento do autocuidado e autoconhecimento, e fortalecimento da rede de apoio social. **Conclusão:** As intervenções terapêuticas ocupacionais demonstraram eficácia significativa na promoção da saúde mental e qualidade de vida das cuidadoras. Ressalta-se a importância da continuidade e ampliação dessas estratégias para o equilíbrio emocional dos cuidadores e, conseqüentemente, para a qualidade dos cuidados oferecidos às pessoas dependentes.

**Descritores:** saúde mental; cuidadores; terapia ocupacional.



Copyright Barros et al. Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.